



編集 兼 発 行

松波コミュニティ
振興協議会
新聞編集委員会

新潟県柏崎市松波2丁目

17番3号

☎ 22-4352

第七回松波オープン 卓球大会開催

第七回目となる松波オープンラージボール卓球大会が、コミセン体育館で市内13チーム総勢80名の参加を得て開催されました。昨年柏崎市体育協会に加盟して初めての大会であり、金子会長も出席して挨拶をいただきました。

競技は団体戦で、Aクラス、Bクラス2つに分かれ、松波卓球部は各クラスに参加しました。

松波オープンラージボール 卓球大会を終えて

市内でラージボール卓球を愛好している仲間組織した「ラージボール卓球クラブ連合会」が昨年柏崎市体育協会に加盟しました。会員のほとんどがシニア世代です。ラージボール卓球の更なる普

及と中高年者の健康増進、地域貢献を通して市の活性化などを目的としています。

毎年5月に行っている松波オープン大会も連合会の事業の一環として行うことになり、5月8日の大会では、開会式で柏崎市体育協会の金子会長よりご祝辞を賜りました。

大会は午前中、地域対抗の団体戦を行い、昼食時には恒例の豚汁が大好評でした。午後はクジで同じ番号同士でダブルスを組み、トーナメント戦を行いました。知らない人とのペアでしたが、勝敗を争いながらも交流を深めた楽しい一日を過ごしてもらえました。

松波チームは団体戦Aクラス2位、Bクラス3位の成績でした。回を重ねる度に参加者も増え、レベルもあがってきています。次回は今以上の活気のある大会にしていきたいと思っています。

松波卓球部 興口 幹 記

初めてのペアでも意気ピタッ



大会全景



僕も参加したい



松波チーム



参加者全員で

《専門部の活動》

【公民館活動推進部】

◎5月の活動実績

☆コミセンバス研修旅行

5月18日(水)に本年度最初のバス研修として、新潟日報メディアシップとマリニピア日本海へ行ってきました。

新潟日報メディアシップの20階、高さ100mからの眺望を楽しみ、水族館ではイルカショーなどを見学しました。

久しぶりに水族館を訪れたという方も多く、とても楽しい一日を過ごしました。



メディアシップ1階
「みなと広場」にて

【ハロウィーン実行委員会】

◎5月の活動実績

・第一回ハロウィーン実行委員会
が5月16日(月)に開催されました。昨年度の反省をもとに本年度



イルカの大ジャンプ！



ペンギンのお散歩

【事務局】

◎5月の活動実績

☆避難訓練を実施

本年度最初の避難訓練を、さわやかクラブさんのご協力を得て5月19日に実施しました。

この訓練は年二回実施しているもので、今回はバレーボルの練習



の方針が決まり、具体的活動がスタートしました。
・5月21日にかぼちやの里親になって頂く方に苗をお渡ししました。今回はジャンボかぼちや、ランタン用かぼちや合わせて170本。秋には大きく育ってコミセンに戻ってきてほしいです。
かぼちやも楽しんでいます。



模擬消火の様子。



避難者の点呼の後、消火器
の取り扱い説明を実施

中に調理室より火災が発生したという想定で行いました。
消防署への119番通報訓練、館内放送に従った建屋からの脱出訓練と続き、最後に水消火器による模擬消火を行い、全ての訓練を終りました。



★駐輪場の塗装終了

錆の発生が酷く、皆さんにご迷惑をかけていた駐輪場の塗装が完了し、きれいになりました。



★除雪機の車庫完成

駐輪場に間借りしていた除雪機に待望のマイホームが完成しました。物置小屋で小さくなっていた草刈機もやってきて、にぎやかになりました。



★「松波マップ」の編集開始

40周年記念事業である「松波マップ」の第一回編集会議が5月27日(水)に開催され、編集作業がスタートしました。

メンバーは蓬田凌子さん、中川貴子さん、竹田玲子さん、牧口隆二さんと関矢主事、坂井主事の6名です。

日程は本年度中の完成を目指す、かなりハードなものです。

メンバーの皆さんの頑張り期待您的、どんなマップが出来上がるか、みんなで楽しみに待ちましょう。



NO.8

～ 認知症って、なんだろう？ ～

こんにちは！
包括支援センターです

= 認知症の人と接する時の心がまえ =



< 3つの「ない」 >

驚かせない・急がせない・自尊心を傷つけない

- ① まずは、見守る
- ② 余裕をもって対応する
- ③ 声をかける時は、できるだけ1人で
- ④ 後ろから声をかけない
- ⑤ 相手に目線をあわせて優しい口調で
- ⑥ 穏やかにはっきりした滑舌で
- ⑦ 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する



次回は
「介護について」
です。

(出典: 全国キャラバンメイト連絡協議会)

相談窓口 柏崎市北地域包括支援センターはらまち 24-4201

《コミセン便り》

今後の活動予定

◆絵手紙教室（全6回）

日にち

1回目 6月24日（金）

2回目 7月8日（金）

3回目 7月22日（金）

4回目 8月5日（金）

5回目 8月26日（金）

6回目 9月9日（金）

時間 13時30分～15時30分

場所 コミセン会議室

講師 島田容子さん

参加費 千五百円

◆民謡流し練習

日にち 7月5日（火）

7月13日（水）

時間 19時～21時

場所 コミセン体育館

◆子ども育成部会

日にち 7月12日（火）

時間 19時30分～

場所 コミセン2階研修室



◆かんがるうのおへや

足育&おやつ講座

日にち 7月14日（木）

時間 10時～12時

場所 コミセン2階研修室

対象 就園前の親子

★「足育」

講師 リラクゼーション

★「おやつ」

提供 松波食生活改善推進員

【メニュー】

☆ジャガイモのスープ

☆ジャガイモのチーズ焼き

☆果物のヨーグルト和え

◆横笛教室 7月の予定

実施日 7月4日、11日

時間 15時45分～16時30分

場所 コミセン2階研修室

◎お知らせ

7月29日（金）にコミセンバス
研修を予定しています。

場所 東館山高山植物園

講師 布施公幹さん

※詳しい内容は7月5日号の回
覧でお知らせします。多くの方
のご参加をお待ちしております。

日	月	火	水	木	金	土
	20 さわやかクラブ 手芸、卓球 横笛教室 バドミントン 柏工保護者会	21 さわやかクック ラケットテニス 荒小2年役員会	22 コツコツ体操 ワンバウンド そろばん教室 バドミントン	23 さわやかクラブ 柔道、卓球 民謡唄教室	24 そろばん教室 バドミントン 荒小バレー部 絵手紙教室①	25 舞姫PINEWAVE ワンバウンド フットサル
26 ダンス教室	27 さわやかクラブ 手芸、卓球 横笛教室 バドミントン	28 ラケットテニス 特定保健指導会	29 コツコツ体操 ワンバウンド そろばん教室 バドミントン	30 さわやかクラブ 柔道、卓球 マップ会議	7/1 そろばん教室 バドミントン 荒小バレー部 健診結果説明	2 舞姫PINEWAVE ワンバウンド フットサル
3 コーラス ダンス教室	4 さわやかクラブ 手芸、卓球 横笛教室 バドミントン	5 民謡流し練習	6 コツコツ体操 ワンバウンド そろばん教室 バドミントン	7 さわやかクラブ 柔道、卓球 柏高PTA	8 そろばん教室 バドミントン 荒小バレー部 健康作り地区 懇談会 絵手紙教室②	9 舞姫PINEWAVE 選挙会場準備
10 参議院選挙	11 さわやかクラブ 手芸、卓球 横笛教室 バドミントン 新聞編集委員会	12 ラケットテニス	13 コツコツ体操 ワンバウンド そろばん教室 バドミントン 民謡流し練習	14 さわやかクラブ 柔道、卓球 民謡唄教室 かんがるう	15 そろばん教室 バドミントン 荒小バレー部	16 舞姫PINEWAVE ワンバウンド フットサル
17 ダンス教室	18 さわやかクラブ 手芸、卓球 バドミントン	19 ラケットテニス	20 コツコツ体操 ワンバウンド そろばん教室 バドミントン	21 さわやかクラブ 柔道、卓球	22 そろばん教室 バドミントン 荒小バレー部 絵手紙教室③	23 舞姫PINEWAVE ワンバウンド フットサル

6月20日からのコミセン利用予定表

《町内の出来事》

☆松波健康ウォーキング

5月29日(日)に第七回目となる松波健康ウォーキングが松波地区体育協会主催で開催されました。コースはフルコース(鯖石川記念公園スタートで、青山稻荷折り返し、コミセンがゴール)と老人と子どもを対象にしたショートコース(荒浜交差点から海岸に出て、コミセンへ)を設定。

本年度は心配された毒蛾の発生もなく、62名の参加者が、ウォーキングを楽しみました。



いよいよコミセン前を出発です



チェックポイントでの先頭グループです



快晴で、気持ちいい～

☆柏崎スポレクに参加

5月22日(日)に晴天の下、春季柏崎スポーツレクリエーション祭に松波地区体育協会として参加してきました。

種目は4コートバレーボール、カローリング、ペタング、グラウンドゴルフの4種目でした。

結果は、残念ながらカローリングとグラウンドゴルフは敗退してしまいました。4コートバレーボールでAチームがなんと優勝することが出来ました。また、ペタングではBチームが3位入賞、Aチームが交流戦で優勝という素晴らしい結果を残すことが出来ました。今回は特に参加者が多く全種目参加する事が出来ました。また松波体協としては結果よりも、多くの皆さんが参加してくれたことを大変うれしく思いました。これからも町内行事、運動会など、様々な行事が催されます。町民の多くの皆さんに参加してもらい、町内を盛り上げていければ、と感じました。

(松波地区体育協会)



4コートバレーで
Aチーム優勝、ペ
タングでBチーム
3位入賞



ペタング白井会長の一投。
これが3位入賞に大きく貢献？(左の写真)



交流戦とは敗者チームが戦う試合です。ペタング交流戦で松波Aチームが1位になりました

☆ボラントピアの会

ボラントピアの会（会長田中重義氏）では5月27日（金）に墓地横とコミセン内に植えていたチューリップを夏の花に植え替える作業を行いました。

植えた花はペチュニア、マリーゴールド、ベコニア、日々草です。これからも会員の方が朝晩の水やり等、お世話をしてくれそうです。で、立派できれいな花が皆さんを和ませてくださいましょう。



雨天の中、本当にご苦労様でした。



☆松波デイサービスお茶会

松波デイサービス恒例の春のお茶会が5月9日（月）～14日（土）に実施されました。

お茶を立てて頂いたのは、表千家の田中博子先生を始めとした皆さんです。

四葉会の皆さんによる大正琴の演奏、三井田智秋先生の和琴の演奏などで楽しいひと時を過ごされました。



お茶受けにおいしい黒羊羹をいただきました

お琴に合わせ、童謡などを合唱しました



☆松波茶話会から

5月25日（水）、介護高齢課と元気館に出前講座をお願いしました。体を動かしたり、健康的な生活について話を聞き、また、日頃気になる体の不調を相談しました。アパートは、一度玄関扉を閉めると中で具合が悪くなつていても他の人からは解りません。また、階段を考えると外出が面倒で家にもりがちで、体力も衰えます。そこで近くのお茶会などに出かけて顔見知りとなり、体操やおしゃべりで一緒に元気になりませんか。

松波茶話会も参加者を待っています。



出前講座の様子
議論も弾みます

☆ぎおん祭り準備スタート

5月27日（金）に第一回実行委員会が松波会館で開催され、いよいよ具体的活動がスタートです。子ども育成部や松波クラブでは神輿の組み立ても始まります。

また、6月26日には結団式が開催され、松波クラブによる大人みこしの担ぎ方の練習を兼ねたデモンストラクションも行われます。今年の町内回りは参議院選挙の関係で7月3日、民謡流しと本町回りは例年通り7月24日、25日になります。

◆◆◆◆◆ 編集後記 ◆◆◆◆◆

今年も5月21日（土）に、ハロウィーン用にかぼちゃを栽培してくれる里親の方々に、ジャンボかぼちゃとランタン用かぼちゃの苗をお渡ししました。
ハロウィーン当日は立派なランタンになることを期待します。



待ってるよ

（編集委員会 事務局）